

# 平成28年度 入賞

## 魚とだいこんの煮物



【生徒のおすすめポイント】  
冬が旬であるだいこんのおいしさと、カリッと油で揚げた白身魚の香ばしさが合わさった和風の煮物です。冷めてもおいしい料理です。

※給食用に献立をアレンジしています。

### 【材料】（4人分）

・魚切り身（白身魚）140g	・だいこん	240g
〈下味〉	〈A〉	
・塩 少々	・三温糖	大さじ 1 強
・洋こしょう 少々	・みりん	小さじ 1 弱
	・しょうゆ（こいくち）	小さじ 2
・片栗粉 大さじ 1	・かつおだしのもと	小さじ 1/2
・小麦粉 大さじ 1	・水	適宜
・揚げ油 適宜	〈水溶き片栗粉〉	
	・片栗粉	小さじ 1
	・水	小さじ 2

### 【作り方】

- ① だいこんは2cm ちょう切りにする。
- ② 魚切り身に、塩、洋こしょうで下味をつける。
- ③ 片栗粉、小麦粉を合わせ、魚につけ、170℃の油でからっと揚げる。
- ④ 〈A〉を煮立たせ、だいこんを入れ、煮る。（煮汁が少し残る程度に煮こむ。）
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ ③を入れ、混ぜる。